

令和7年度 第1回 家族介護教室



快眠セミナー

～意外と知らない上手な眠りと下手な眠り～

快適な睡眠の重要性と正しい眠り方を学びながら、健康的な生活習慣のポイントをお伝えします。



日時: **令和7年8月 5日(火) 13:30～15:30**

場所: 東広島市豊栄生涯学習センター 2階 大研修室

定員: **20名(先着順)**

参加費: **無 料**

講師: 東洋羽毛中四国販売株式会社

睡眠健康指導士: **加藤 尚道 氏**



対象: 東広島市にお住まいの、在宅で高齢者を介護して

おられる方、在宅介護に興味・関心をお持ちの方

締切: **令和7年8月 4日(月)まで**

【問い合わせ・申込み先】

社会福祉法人 興仁会 特別養護老人ホーム豊邑苑

☎(082)432-2250 FAX(082)432-2680

担当: 藤井

